“LA ALIMENTACIÓN”

ES EL PROCESO MEDIANTE EL CUAL LOS SERES VIVOS CONSUMEN DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS CON EL OBJETIVO DE RECIBIR LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA SOBREVIVIR. ESTOS NUTRIENTES SON LOS QUE LUEGO SE TRANSFORMAN EN ENERGÍA Y PROVEEN AL ORGANISMO VIVO QUE SEA CON LOS ELEMENTOS QUE REQUIERE PARA VIVIR. LA ALIMENTACIÓN ES, POR TANTO, UNA DE LAS ACTIVIDADES Y PROCESOS MÁS ESENCIALES DEL MUNDO DE LOS SERES VIVOS YA QUE ESTÁ DIRECTAMENTE RELACIONADA CON SU SUPERVIVENCIA DIARIA.

Proteínas	**Carbohidratos**	**Vitaminas**	**Grasas**	**Minerales**
Son macromoléculas que constituyen el principal nutriente para la formación de los músculos del cuerpo.	Los carbohidratos, también conocidos como glúcidos, hidratos de carbono y sacáridos son aquellas moléculas orgánicas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno que resultan ser la forma biológica primaria de almacenamiento y consumo de energía.	Son un grupo de sustancias que son esenciales para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.	Son compuestos orgánicos que se componen de carbono, hidrógeno y oxígeno, y son la fuente de energía en los alimentos. Las grasas pertenecen al grupo de las sustancias llamadas lípidos y vienen en forma líquida o sólida.	Son sólidos que se forman naturalmente por medio de procesos inorgánicos.
Las Lentejas, el Atún, los Guisantes, el Queso, la Pechuga de pollo.	Plátanos, cebada, frijoles, arroz integral, garbanzos, lentejas, nueces, avena, patatas, tubérculos, maíz, cereales y harinas integrales.	Frutas, carnes, pescados, verduras, legumbres	Aceite, huevo, mantequilla, comida chatarra.	Carnes, pescados, quesos, fiambres o embutidos, snacks, sal.

Listado de Grupos de alimentos.

1. **Leche y derivados**.
2. **Carnes, pescados y huevos**.
3. **Patatas, legumbres, frutos secos**.
4. **Verduras y Hortalizas**.
5. **Frutas**.
6. **Cereales y derivados, azúcar y dulces**.
7. **Grasas**

Alimentos que consumes en la semana:

- Tortillas
- Leche
- Huevo
- Pan
- Carne
- Jamón
- Verdura
- Frutas
- Cereales
- Sopas

Trabajos citados

(s.f.). Obtenido de http://www.gastronomiaycia.com/2009/01/17/grupos-de-alimentos/

(s.f.). Obtenido de http://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php#ixzz2PSk56W7T

(s.f.). Obtenido de http://www.gastronomiaycia.com/2009/01/17/grupos-de-alimentos/

(s.f.). Obtenido de http://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php#ixzz2PSk56W7T

(s.f.). Obtenido de ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/008/y5740s/y5740s16.pdf

(s.f.). Obtenido de http://www.facaf.org.ar/main/revista/numeros/n50/nutricion.pdf